

專題集 學習清單 | 聽懂身體的話：20 個求救訊號

對應播客：《聽懂身體的 20 個求救訊號》（9 分 20 秒）

《醫方明大論十之一》第七章 7.2〈聽懂身體的話〉（印刷 p.252-266）

來源：第 23 堂後段＋第 24 堂

一、本集一句話

身體生病之前一定會先發信號。只要身體發出信號，就叫生病——不是等健檢出現紅字。學會聽，比學會治更重要。

二、定義與古訓

- 主流常說喘、手腳冰冷、手麻『不是病』——所以很多人忽然就走了。
- 例：腦幹堵塞→手腳麻→三五年→偶爾頭暈→再五年→腦幹中風。『忽然中風』其實發了十幾年信號。
- 古訓『有病不治，常得中醫』：身體的免疫系統，就等於一位很高明的中醫。

三、設計核心：恆溫與兩個失衡

- 上下失衡：以膻中穴為中心，上焦（心肺喉）與下焦（肚臍）溫度不一；因膻中動力不足、或下焦無力推升。
- 左右失衡：兩臂、兩肩溫度不同；一定是脊椎擋住了氣的圓周繞行。
- 病程：功能低下（還及格）→溫差擴大→才叫病。所以『不對勁』就叫病。

四、20 個身體信號（分七組）

組	信號	它在說什麼
氧氣・呼吸	常打哈欠	身體缺氧（肺／呼吸、貧血）
	睡再久也累	不是睡、是昏睡（缺氧；中焦鎖住）
	常頭暈頭痛	頭部阻塞，小心腦梗中風（大警訊）
皮毛・肺	怕風吹	毛細孔開了不會關（肺）
	易流汗	開了不會關（肺）
	中暑	關了不會開，悶熱
	皮膚濕黏	濕氣重、肺是身體的空調
心	心悸	①心臟過熱要散熱 ②心脊椎神經壓迫
肝・膽	便秘	右肝下降力量不夠，肝氣上跑（火氣大）

	便便顏色不黃	膽汁沒下來，小心膽管塞住、膽結石
婦科	月經不來	肝氣下疏無力
	月經早來	下焦無力、沒有收攝力
代謝・濕	走路腳步沉重	濕氣太重（一濕久病）
	腹部腫大	嚴重代謝不良；撐不住就往下降到腳→水腫
脾胃	沒有餓感	胃氣撐著、胃壁沒摩擦，發不出餓的信號
	嘴巴張開流口水	脾胃氣不足
	胃酸過多	脾弱、賁門不開
皮膚	到處癢	濕氣亂竄（痕跡久不散＝濕毒；肌硬拍腹有鼓聲＝風毒）
	肌瘤、囊腫	下焦寒冷，身體為保溫多長東西的自然反射
脊椎・神經	手麻／睡醒手酸麻	腦幹、頸椎堵塞前兆
	兩臂左右溫差	脊椎沾黏，氣不行
	手掌熱、手背冷	心火旺、腎水不足
	手腳抖動	缺鈣、鎂
	睡醒腰痛	床太平或太軟（膝窩墊枕頭）
	無法仰睡	肺臟不好（肺積水、肺泡堵塞）

五、三個自我檢查

1. 摸上下：以臍中為中心，比上焦與下焦溫度。
2. 摸左右：比兩臂、兩肩溫度。
3. 看輸出：便便顏色（黃不黃）、精神（睡再久也累）、走路（沉不沉）。

六、結語

身體不會騙你，它是聰明的。你不理它，它會自動調整；調整不過來，就發病。任何病推到最後都是五臟病。